



Coleslaw



Pas toujours facile de manger des crudités en automne ou en hiver. Mais en cherchant bien, on trouve toujours quelques idées pour profiter des légumes de saison. Et pour commencer, ce sera une recette simple et rapide, très populaire en Amérique du Nord. Le coleslaw est une salade à base de chou blanc cru émincé finement, auquel on adjoint des carottes râpées, des raisins secs et une sauce mayonnaise. On peut aussi y ajouter du céleri-branché et des oignons rouges - mais présentement, je n'en avais pas !

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 chou blanc
- 1 pomme
- 2 carottes
- 50 g de raisins secs blonds
- 3 cuil à soupe bombées de sauce mayonnaise
- 1 cuil à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuil à soupe de moutarde
- sel, poivre blanc

Préparation :

Émincer le chou en lanières fines (je le passe au robot pour le trancher finement). Peler et râper les carottes et la pomme.

Préparer la sauce : délayer la moutarde avec le vinaigre. Ajouter la mayonnaise et mélanger le tout. Verre

Mélanger tous les ingrédients ensemble, saler et poivrer. Laisser mariner au moins une heure au réfrigérateur, le chou va s'attendrir et servir bien frais.

Le 29 Octobre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/10/29/index.html>